

ヘルスメイト  
白石直伝!

毎日とろう **骨骨** カルシウム! 簡単レシピ  
小松菜とニンジンのクルミ和え

1人当たり  
110kcal  
たんぱく質3.2g  
塩分0.7g  
カルシウム118mg



【作り方】

- ①小松菜は3~4センチ長さに切り、ニンジンも3~4センチ長さのたんざく切りにする。それぞれ茹でて水気を切る。
- ②クルミはフライパンで香ばしく乾煎りして冷ます。すり鉢に入れ、すりこぎで粗めにすりつぶし、**A**を加えて混ぜる。
- ③②に①を加え、ざっくりと和えたら出来上がり。



大鷹沢地区の皆さん

【材料】(4人分)

- 小松菜 1把
- ニンジン 60g
- クルミ 50g
- A** { 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

\*クルミは動脈硬化を予防したり、中性脂肪を低下させたりするオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
こころの相談	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	2月7日、3月7日 いずれも水曜日13:30~16:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	2月20日、3月20日 いずれも火曜日14:00~16:00	
アルコール相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	2月21日、3月14日 いずれも水曜日13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱える方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	2月8日・22日、3月15日・19日 いずれも13:30~16:30	※青色は精神科医による相談

65歳以上の方へ  
「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用の一部を助成します。対象は、市内在住の65歳以上(昭和28年4月1日以前生まれ)の方でまだ接種していない方です。前回接種後5年以上経過した65歳以上の方は、2回目以降の接種も助成します。

- 自己負担額 5,000円(接種料金8,220円のうち3,220円を助成)
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関。その他の医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康推進課にお問い合わせください。

1月1日~2月28日は「はたちの献血」キャンペーン  
10代、20代の献血協力者が減っています  
皆さまのご協力をお願いします

現在、医療に必要な血液は「人工的に造ることができない」ため、血液を必要とする患者さんを救うには、一人ひとりの善意による献血が必要です。血液は長期間保存できないため、定期的な献血をお願いします。

- 献血ができる方 16~69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)
- 体重 献血する方の健康を考慮し、県では男女とも45kg以上。  
※県赤十字血液センターでは、400ml献血へのご協力をお願いしています。400ml献血は、男女ともに50kg以上で、男性は17~69歳、女性は18~69歳の方が対象です。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
2月4日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593
2月11日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	エルム調剤薬局 ☎0224-25-1680
2月12日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局 ☎0224-24-3355 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
2月18日	引地泌尿器科内科クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376
2月25日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
3月4日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557
3月11日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。  
※診療時間は9:00~17:00となります。

「歯周病検診」は  
2月28日(水)までです

歯周病検診の対象者には、昨年8月下旬に受診券を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の歯科医院に直接予約してください。

- 対象者 平成30年4月1日現在の年齢が、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 自己負担額 500円
- 検診内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

2・3月の献血実施予定(全血)

- 大泉記念病院 2月6日(火)15:30~16:30
- 株式会社エコー設備工業 3月9日(金)16:30~18:00

健康一口メモ

糖尿病治療中の患者さんへ一言  
(特に低血糖・食後過血糖について)

現在糖尿病治療の目標は、合併症予防の為に高血糖の是正であり、HbA1c7.0%未満(高齢者は除く)となっています。そのため治療を厳格にすればするほど、低血糖は避けられない問題となつていきます。  
特に繰り返される低血糖により、将来認知症の頻度の増加、突然死(急性冠症候群などにより)の誘因になる、脳卒中が増える、網膜症の悪化、低血糖の放置による重症昏睡による死亡等々、種々の悪影響が危惧されます。

最近では、24時間の血糖推移を測定できる機械が開発され、無自覚低血糖も発見されるようになってきました。また、食後血糖が異常に高い(食後1~2時間前後で200mg/dl以上)方がいますが、この食後過血糖は特に動脈硬化性疾患への影響が大きいと言われており、注意が必要です。



大泉記念病院 副院長  
内科 佐藤 和彦